



Ah, la NEVE!!! La invociamo, la aspettiamo trepidanti e quando lei, dopo essersi negata per mesi, finalmente arriva porta con se' tanta allegria ma anche qualche impiccio, obbligando molti di noi ad **impugnare la pala** per liberare marciapiedi e vialetti altrimenti impraticabili.

Spalare la neve non rappresenta certo il nostro sport nazionale ma resta comunque un'attività molto entusiasmante oltre che estenuante dal punto di vista fisico e, pur non richiedendo una visita di idoneità agonistica per mettersi alla prova, il **rischio di infortunarsi** e' sicuramente maggiore rispetto a tantissimi altri sport (come ad esempio il curling o il bridge).

Se non vengono adottate le giuste precauzioni e non si mette in atto la tecnica corretta, vi sono elevatissime probabilità di incorrere in **scivolate, cadute, dolori muscolari e**



**infortuni vari.**

Pulire il marciapiede dalla neve o liberare il vialetto per uscire con l'auto richiede infatti uno sforzo intenso e simultaneo di gambe, braccia e schiena

Inoltre a causa della bassa temperatura i vasi sanguigni si restringono per mantenere il corpo caldo, così sottoponendo ad ulteriore stress il **sistema cardiocircolatorio** e determinando di conseguenza un elevato rischio di angina e infarto cardiaco acuto (Watson, Shields & Smith, 2011).

Come per ogni attività un buon **allenamento** è dunque fondamentale per prevenire gli infortuni. Livignaschi e Trepallini in questo sono agevolati rispetto a chi, nella migliore delle ipotesi, vede la neve un paio di giorni all'anno; i primi verso marzo avranno infatti sviluppato una discreta abitudine al carico.

In ogni caso ecco una **lista di suggerimenti** che è utile seguire prima di impugnare la pala:

- Fate riscaldamento: prima di spalare meglio fare una piccola passeggiata e, perché no, qualche piccolo piegamento sulle gambe.
- Indossate abbigliamento e calzature adeguate!
- Iniziate presto, anche se ci sono solo pochi centimetri e fare diverse pause. Poco e spesso riduce la fatica ed il rischio d'infortunio.



- Scegliete un equipaggiamento idoneo. Una pala leggera e piccola è preferibile ad una grossa e pesante. Non avrete la tentazione di spostare un peso eccessivo per le vostre capacità.
- Utilizzate correttamente tutto il corpo. Distribuire il carico tra schiena, braccia e gambe permette di tollerare carichi maggiori.

Con questi semplici accorgimenti eviterete infortuni e nel week end sarete pronti per godervi una bella passeggiata nella neve!

### **Dr. Renzo Alessandro Raimondi**

Fisioterapista, Osteopata, Master in Riabilitazione Dei Disordini Muscoloscheletrici  
Riceve a: LECCO, presso poliambulatorio Pentavis via Carlo Cattaneo 69, 0341 287555  
MANDELLO DEL LARIO, presso gli studi medici Via Dante Alighieri 35, 0341 703147

[www.fisiorun.it](http://www.fisiorun.it)

renzofisiorun@gmail.com

Tel: 3484521496

## **ARTICOLI PRECEDENTI**

12 gennaio - [\*\*Fisio Online. Come scegliere la scarpa giusta per correre?\*\*](#)

## **2018**

27 novembre - [\*\*Fisio Online. Non posso correre: ho mal di schiena\*\*](#)

12 ottobre - [\*\*Fisio Online. La dura guerra contro la “postura scorretta” inizia in tenera età\*\*](#)

30 agosto - [\*\*Fisio Online. Lo sport \(troppo\) può nuocere alla salute \(mentale\)\*\*](#)

29 maggio - [\*\*Fisio Online. I 10 “Comandamenti” del resegupper\*\*](#)

28 marzo - [\*\*Fisio Online. Mal di schiena: il mito della postura perfetta e della sedia migliore\*\*](#)

10 gennaio - [\*\*Fisio Online. Corsa: miglior modo per dimagrire e falsi miti da sfatare\*\*](#)

20 novembre - [\*\*Fisio Online. Qual'è la scarpa ideale per un bambino\*\*](#)

8 settembre - [\*\*Fisio Online. Bambini e sport: prima regola divertirsi\*\*](#)

29 luglio - [\*\*Fisio Oline. Consigli semiseri alla vigilia del Giir di Mont\*\*](#)

20 aprile - [\*\*Fisio online. Quale cuscino per dormire meglio?\*\*](#)

9 marzo - [\*\*Fisio online. Cambiamenti meteo e dolori articolari: c'è veramente relazione?\*\*](#)

1 febbraio - [\*\*Fisio online. Alcuni consigli prima di inforcare gli sci\*\*](#)

10 gennaio - [\*\*Fisio Online. Dopo la vacanza guerra alla pancia e non trovate scuse!\*\*](#)

14 dicembre - [\*\*Fisio online. Mal di schiena, Atto III, i falsi miti\*\*](#)

26 ottobre - [\*\*Fisio Online. L'eterno dilemma delle donne: tacchi si o no?\*\*](#)

14 settembre - [\*\*Fisio Online. Mal di schiena atto II: il peso della cultura\*\*](#)

24 agosto - [\*\*Fisio Online. Mal di schiena Atto I: la psicosi d'esame\*\*](#)

1 agosto - [\*\*Fisio Online. Aria condizionata e cervicaglia: storia di una relazione mai nata\*\*](#)